

人活到极致，一定是

素与简



生活简单就快乐，人心简单就幸福

快乐未曾消逝，只因你内心复杂
幸福不曾远离，只因你索要太多

活得越素简，越能听见内心的声音，也更容易感知内心的从容淡定，体验“少而幸福”的生活



王海超
著



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

人活到极致，一定是

素与简



王海超
著



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

人活到极致，一定是素与简 / 王海超著. -- 哈尔滨：
黑龙江科学技术出版社，2017.8
ISBN 978-7-5388-6250-8

I. ①人… II. ①王… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第170763号

人活到极致，一定是素与简

REN HUO DAO JIZHI, YIDING SHI SU YU JIAN

作者 王海超

责任编辑 宋秋颖

封面设计 尚上文化·海凝

出版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编：150007

电话：(0451) 53642106 传真：(0451) 53642143

网址：www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发行 全国新华书店

印刷 三河市骏杰印刷有限公司

开本 710 mm × 1000 mm 1/16

印张 18

字数 250千字

版次 2017年8月第1版

印次 2017年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5388-6250-8

定价 45.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】



前言

著名女作家杨绛曾说：“我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现，人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容。”素简，代表着古朴纯洁的世俗文化，是一种极致的生活理念，更是一个人内心丰盈的外在表现。一个人活到了极致，所追求的必定是素与简。

今天的社会，浮躁、功利偏盛，素雅之心、之气、之态，便尤为珍贵。《瓦尔登湖》的作者梭罗说：“一个人，放得越多，越富有。”大文学家苏轼说：“人间有味是清欢。”人贵有知，一个聪明的人，在人生美艳时，定要记得放下颜色，酿造馨香。因为素简是常态，静心才能长久。人生最好的境界，是能从无限风光中看出内心的素净来。

一个人活到了极致，一定是简单的。因为只有活得简单，才能活得精致，活得有品味。简单是心灵的一种释然和顿悟，让人豁然开朗；简单是一种对品质生活的追求，越富有的人，

追求的生活越简单。一如真正的设计，往往都很简单。

真正珍惜生命的人，都应当懂得享受这份简单与自然，享受清新的空气、和煦的微风和温暖的阳光，而不是在盲目的占有、比较，以及竞争中消耗生命。在忙碌中保留一份闲暇，给心灵一个更自由的空间，只有这样，我们才能真正活得轻松、自在。

一个人活到了极致，一定是懂得放下的。一个人占有得越多，心就被占去得越多。从物质中获得幸福的时代已经结束了。一个人，只要满足了基本生活所需，不再戚戚于声名，不再汲汲于富贵，就可以从容、充实地享受人生。多余的财富只能买来多余的东西，而人的灵魂所必需的东西，却是花钱也买不来的。我们需要的，是一颗静下来的心。

一个人活到了极致，他也一定是懂得节制欲望，懂得用一颗素心享受当下的。颜回就能够一簞食，一瓢饮，不改其乐。诗意的生活，有诗歌可下酒，有梦想可实现。快乐的生活与贫富无关，“用少量物品过悠闲生活并从中获得快乐”的生活才是生活纯白的本质。正如莎士比亚所说：“尽管贫穷却感到满足的人是富有的，而且是非常的富有。”

一个人活到了极致，他也一定是清爽的，不会被太多的东西占据生活空间和能量。不穿的衣服，长期不用的物品……处理掉它们，给自己打造清爽的空间。米开朗琪罗说过：“美就是净化过剩的过程。”我们的生活也是如此，只有删繁就简，去掉身边多余的杂物，我们才能活得轻快。

一个人活到了极致，他一定有着明确的目标，且目标不会太多。只有这样，才能集中注意力全力朝着目标迈进。张小娴说，生活不简单，尽量简单过。目标太多，容易让我们陷入空想，甚至迷失前进的方向。与其一辈子在众多目标中徘徊，不如一生只做一件事，不但可以让我们活得更加宁静与从容，也能提高我们将事情做到极致的能力。

一个人活到了极致，就会明白：悦纳自己，远比取悦别人更快乐。自古以来，

人们恐惧恶人，爱戴善人，想当富人，欺负好人，厌恶老好人。老好人看似人缘好，实则不然。他们给人的印象总是“没有立场”，属于和稀泥的角色。可见，可以做好人，但不要做老好人。再好的朋友，也不要凡事都答应，以己之力，度人之难，尽力足矣。

此外，也不要参加无聊的应酬。鲁迅先生曾经说过：“无聊的应酬，真是和生命有仇。”一个人的精力是有限的，“欲多则心散，心散则志衰，志衰则思不达”。与其把时间耗费在无聊的社交上，不如多和喜欢的人在一起。只有这样，才不会辜负那份爱。

一个人活到了极致，他的感情一定是简单、淳厚的。只有这样的感情，才经得起岁月的考验，持续到永远。《玫瑰花的葬礼》中有句歌词：太过鲜艳的爱情，终将凋零。生活中，往往是那些看似平淡的、毫无波澜的感情，才能够长久。君子之交淡如水，爱情也一样。朋友要淡淡交、慢慢处，才能长久；感情要浅浅尝、细细品，才有回味。

一个人活到了极致，他的生活习惯也一定是素雅清简的。健康的饮食需要清淡，不能总是大鱼大肉、山珍海味。少吃刺激性食物，少用香料调味，清油净水，简单烹饪就好。简单不是无味，而是让食物变得更有味道。简单饮食，方能体味大道之美。

另外，不要熬夜，早睡早起；一日三餐，要记得保持“早吃好，中吃饱，晚吃少”的进食习惯，少吃垃圾食品。吃饭要细嚼慢咽，狼吞虎咽会让我们错失美味和健康。要养成规律的作息，多吃蔬菜水果。拥有好的肠胃，我们才能活到老、笑到老。

素与简不只是生活的理念，更是内心的丰盈。乔布斯家里只有一张爱因斯坦的照片、一盏蒂芙尼桌灯、一把椅子和一张床。他说：“我喜欢极简生活。”奥巴马就那两款西装，别人问他为什么，他说：“我不想在穿什么上做选择，我要把时间花在真正重要的事情上。”钢琴家霍洛维茨说：“我用了一生的努力，

才明白朴素原来最有力量。”

真正内心富足的人，从不炫耀自己拥有的一切。他不会告诉别人他看的是什么书，去过什么地方。有道是，成佛无须菩提叶，梧桐树下亦参禅。一个活到了极致的人，已经在找寻自我最深处的芳香……从外在向内质发力，素中求雅，让心灵平静。让我们在红尘中行走，抛除杂念，谨守内心的宁静，做一个如兰花般素心、素简的人吧。

目录

第一章 活得简单，才能活得精致有品味

越简单的设计越有品味 / 002

越是富有的人，追求的生活越简单 / 005

活得简单才能活得自由 / 008

简单生活，就是高品质的生活 / 011

简化生活，是净化心灵的过程 / 014

如果你简单，那么这个世界也就简单 / 017

内心是自由的，任何外物都束缚不了你 / 020

金钱和时间，谁能带来自由 / 023

第二章 一个人占有得越多，心就被占去得越多

- 从物质中获得幸福的时代已经结束 / 028
- 一个人占有得越多，心就被占去得越多 / 031
- 所谓豪华的生活，并不是必需的 / 034
- “买买买”，不会让你变得更幸福 / 037
- 重新审视自己与物品的关系 / 040
- 幸福不是你想要的，而是你拥有的 / 043
- 住小房子就必然“憋屈”吗 / 046
- 不依赖汽车，回归环保生活 / 049

第三章 节制欲望，用一颗素心享受当下

- 一箪食，一瓢饮，不改其乐 / 054
- 别做物欲的傀儡，做自己的主人 / 057
- 别在“成功焦虑”中迷失自己 / 059
- 紧急刹车，对贪婪说“NO” / 062
- 请放下“只买贵的”攀比心 / 066
- 内心平静才是欲望的终点 / 069

第四章 打造清爽空间，美就是净化过剩的过程

- 清理80%的无用之物，收回空间和精力 / 074

- 精致的生活，从整理房间开始 / 077
- 从衣柜开始，来一场自我“改革”吧 / 080
- 筛减物品的同时，也改变了人际关系 / 083
- 控制购买欲，不买不需之物 / 086
- 必需品：注重品质，用到“极致” / 089
- 从“厉行节约”变为“主动简朴” / 092

第五章 目标减法：做到专注，才有品质

- 选择，并不是越多越好 / 096
- 目标太多，等于没有目标 / 099
- 找到对你而言“最重要的那件事” / 102
- 了不起！一生只做一件事 / 105
- 大师的绝技与“一万小时定律” / 108
- 简单的动作练到极致就是绝招 / 111
- 把注意力集中在“终极目标”上 / 114

第六章 断舍离，避免在无效信息中迷失

- 滚蛋吧，“手机焦虑症” / 120
- 莫沉迷于社交网络，别总“刷刷刷” / 123
- 有些所谓的“新闻”，就随它去吧 / 126
- 长期不用的APP，留着也无益 / 129

- 屏蔽无关信息的干扰，提升自控力 / 132
- 冥想，是放松身心的开始 / 135
- 把上网的时间留一点给读书 / 138
- 拔掉网线，执行“下线一小时”的计划 / 141

第七章 敢拒绝，不讨好，为人际关系“瘦瘦身”

- “老好人”看似人缘好，实则不然 / 146
- 无聊的应酬，和生命有“仇” / 149
- 放弃“无效社交”，让我们轻松前行 / 152
- 脱离无聊的团体，过得更自在 / 155
- 再好的朋友，也不能凡事都答应 / 158
- 与人相处，也要讲究“舒服” / 161
- 不要做朋友的“情绪垃圾桶” / 164
- 祸从口出，不说“多余”的话 / 167
- 棉麻衣服的启示：取悦自己 / 170

第八章 感情极简，越单纯越长久

- 淡如水的感情更容易持久 / 174
- 爱情不复杂，复杂的是我们的态度 / 177
- 所谓爱情，就是我喜欢你，你恰好也喜欢我 / 180
- 功利性太强只能毁灭爱情 / 183

人生最大的成就：一生只爱一个人 / 186

拒绝你不爱的人，不要拖泥带水 / 189

暧昧是最危险的关系 / 192

分手了，就不要再纠缠不清了 / 195

第九章 给工作“减负”，简洁就是高效

你整天忙得团团转吗 / 200

办公桌整洁还是杂乱，使你的能力一目了然 / 204

整理电脑，简化你的文件系统 / 207

清空收件箱，简化邮箱让你更有效率 / 210

行动派：能立刻解决的，现在就做 / 213

把复杂的事情越做越简单 / 216

今日事今日毕，就不会手忙脚乱 / 219

不是所有的事都必须由你来完成 / 222

第十章 简单的生活习惯，让你受益终生

饮食清淡，在原味中品味臻美 / 226

为健康着想，少吃点“垃圾食品” / 229

细嚼慢咽：狼吞虎咽错失美味和健康 / 232

烹饪，真的需要那么复杂吗 / 235

排除毒素，一身轻松 / 237

白开水就是最好的“饮料” / 240

简单易行的“每周菜谱” / 243

规律作息，让你每天精神百倍 / 246

轻装出行，一身轻松上路 / 249

第十一章 素与简不只是生活的理念，更是内心的丰盈

极简生活，决不是让你“扔扔扔” / 254

“极简”是一种生活态度 / 257

“素心”是一场自我修行 / 260

真正内心富足的人，从不炫耀拥有的一切 / 263

学会在独处中自安 / 266

用简朴的生活方式去换取内心的自由 / 269


内心丰富的人往往“线条简单” / 272

第一章

CHAPTER 1



活得简单，
才能活得精致有品味



越简单的设计越有品味

著名的现代建筑大师密斯·凡·德·罗提出了“少就是多”的设计理念。

那时，人们对建筑的印象还停留在砖墙结构，联系外界的唯一只有玻璃窗。密斯·凡·德·罗打破了这一传统，打造出纯净、透明、极端简洁的玻璃幕墙。

美国著名的西格拉姆大厦位于曼哈顿区的花园街上，它是一座豪华的办公大楼，高 158 米。38 层的玻璃幕墙让这座建筑成为密斯·凡·德·罗极端简洁风格的经典代表作。

该建筑物的底部，除了中央电梯用地外，全部留作一个开放的大空间，这便于人与物的流通，同时使它显得“清高”。它外形也极为简单，仅仅是一个方方正正、直上直下的长方体。

整座大楼按照密斯·凡·德·罗的一贯主张，采用刚刚发明的染色隔热玻璃做幕墙，占据外墙面积 75% 的琥珀色玻璃配以镶包青铜的铜窗格，使得这栋大厦在纽约众多的高层建筑中显得优雅华贵、与众不同。当然，让人感到精致夺目的并不是楼里楼外的雕花线脚，而是来自精巧的结构构件、朴素的茶色玻

璃和内部简约的空间。

密斯·凡·德·罗的极简理念，加上施工人员的精确无误的建造，使西格拉姆大厦成为纽约最豪华精致的大厦。它实现了密斯·凡·德·罗在20世纪20年代初的摩天楼构想，被认为是现代建筑的经典作品之一。

“少就是多”，简单的四个字，却蕴含着中国传统美学与哲学的要义。让人直接联想到的就是国画大师画卷上那引人遐想的“留白”。如今，“少就是多”已被各行各业的设计师们奉为座右铭。

教设计的老师们都会告诉学生一句话：普通人的设计是做“加法”，而大师们的设计是做“减法”。极简设计之所以能给人美的感受，是因为在生活中，越来越多的人被繁忙的应酬和工作的压力折磨得心烦意乱，而简单的设计恰好可以平复人们的心境。

去除多余的杂乱，否定过分的堆砌和浮夸，剩下简明、清晰、素净的元素，给人宁静和安逸之感。简单并不意味着单调刻板 and 空白滥用。它强调的是让设计回归到它的本质，也是让心回归自然，去体会贴近自然的喜悦。

极简设计给人带来的不只是感官的舒适，更多的是心灵的放松。所以，极简主义真正创作起来并不容易。

事实上，越简单的东西越难设计。因为我们不要的不仅是简单，还要有品味、有美感。苹果手机为什么能风靡全球，成为身份的象征？用过苹果手机的人都知道，它设计得相当简约，从机身到内容显示，全是如此。

苹果经典款手机的外壳厚度只有0.5毫米，其材质为钛合金。要在这么薄的情况下打磨出极致的亮度，还要没有一点瑕疵，这几乎是一个不可能完成的任务。就算用高精密仪器来生产，也是一个极有难度的挑战。不过，有一个人做到了，他就是小林研业。

小林研业用了长达40年的时间，认认真真、一心一意地做了一件事，就是研磨。别人觉得无法攻克的难关，他早就研磨透了。尽管他的店面很小，可他

的技艺极深，最终打动了乔布斯，所以他成了乔布斯的供应商，成了“苹果外壳”的代言人。

越是简单的东西，越是难以驾驭。想要在简单上产生美感，我们就必须精益求精，做更多的努力。“简单”本身就是一种极其“复杂”的体现。

走在瑞士的大街小巷，我们就会发现，其貌不扬，甚至显得简单粗陋的弗赖塔格（Freytag）包包的出镜率极高，一点都不输给现今流行的高端品牌包包。

最让人感到不可思议的是，每一个弗赖塔格包所用的材料都是回收来的，比如包身面料是用过的卡车防雨布，背带是废弃的汽车上拆下来的安全带，绳边用的是自行车的内胎。

不要以为这样一款看起来脏脏旧旧的，用廉价材料制作的包包的售价会很便宜。每个弗赖塔格包差不多都需要 400 瑞士法郎，大约 2400 元人民币。

为什么“废物”经过设计摇身一变就有了如此高的身价？原因大概除了瑞士人的环保意识之外，就是其简约而不简单的设计理念。

弗赖塔格包的制作流程是这样的：先将回收的防雨布清洗消毒，然后根据材料设计构图方式，设计好后将备好的材料缝制起来。每一个弗赖塔格包外表看起来很粗糙，其实内部设计得都很贴心。你心爱的各种小物件，都可以在其内部夹层里找到各自适合的“家”。

瑞士人的严谨在包的制作过程中被发挥得淋漓尽致。不过，他们最擅长将昂贵的设计做得不留痕迹。可以说，瑞士弗赖塔格兄弟卖的不是包包，而是一种生活态度。

极简的设计，并不仅仅是流于表面的“基础设计”，而是一种极致的设计理念：去掉多余的饰物、颜色、形状和纹理，使其内容能够吸引眼球，一下子就成为焦点。从视觉的角度来说，感官上的简约整洁，实现了品味和思想上的优雅。

最有价值的道理，往往是最朴素的。设计如此，生活也是如此。越是简单，越是精致。设计上的“简单”，是删繁就简，是恰到好处，是追求细节的极致。